

令和4年9月



# 9月の献立予定表

郡山市立小山田小学校

日	曜	こんだて名	あか		みどり		きいろ		家でたべてほしい食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			体をつくる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品						
1	木	コッペパン いちごジャム&マーガリン フレンチサラダ コーンシチュー なし		とりにく ハム	にんじん きゅうり なし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも サラダあぶら いちごジャム&マーガリン		さかなるい	674	25.1	22.2	2.0	
2	金	<b>お弁当の日 (3年生学習旅行)</b>											
5	月	<b>お弁当の日</b>											
6	火	みそタンメン むしぎょうざ フルーツあんぱん		ぶたにく みそ ぎょうざ	にんじん おうとう バイナップル はくさい メンマ みかん ねぎ いら きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら しらたまだんご		さかなるい	698	27.5	17.6	2.6	
7	水	むぎごはん ほっけフライ ほうれんそうときんしたまごのあもの キャベツのみそしる		たら きんしたまご みそ とうふ かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	むぎごはん パンこ さとう サラダあぶら こむぎこ		くだもの	631	25.0	16.7	1.8	
8	木	コッペパン りんごジャム タンドリーチキン キャベツサラダ やさいスープ		とりにく ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム レモン はくさい こまつな	コッペパン りんごジャム サラダあぶら さとう じゃがいも		たまごるい	665	25.4	21.0	2.2	
9	金	<b>お月見献立(2022年の十五夜は9月10日です)</b>											
9	金	むぎごはん おつきみデザート ぶたにくのねぎしおいため ちぐさあえ けんちんじる		ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ きんしたまご みそ	にんじん キャベツ ねぎ もやし だいこん	むぎごはん ごまあぶら サラダあぶら こんにやく ゼリー さとう さとも はるさめ		くだもの	683	29.3	21.9	2.2	
12	月	ごはん あじつけのり なまあげのにくみそに ほうれんそうのおひたし		ぶたにく あじつけのり みそ なまあげ かつおぶし かまぼこ	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし	ごはん さとう サラダあぶら こんにやく さとも		かいそうるい	650	26.3	18.3	2.4	
13	火	アップルパン ごますいとん チーズサラダ		ぶたにく チーズ あぶらあげ	にんじん きゅうり はくさい ドライアップル ごぼう いら しいたけ ねぎ キャベツ	コッペパン さとう こむぎこ ごまあぶら ごま サラダあぶら かたくりこ		たまごるい	647	26.2	19.1	2.1	
14	水	ポークカレーライス やさいのツナあえ ヨーグルト		ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん マッシュルーム たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら さとう		だいでせいひん	689	25.1	18.4	2.5	
15	木	しょくパン スライスチーズ いかフライ マカロニサラダ コンソメスープ		チーズ ツナ ベーコン いか	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	しょくパン じゃがいも パンこ さとう マカロニ サラダあぶら こむぎこ		くだもの	658	22.8	19.0	2.6	
16	金	なめし さともものそぼろに さやいんげんのしょうがしょうゆあえ		とりにく さつまあげ いか	にんじん さやいんげん だいこんのは しょうが たまねぎ グリンピース	ごはん ごま さとう こんにやく さとも かたくりこ		さかなるい	666	24.7	12.3	2.5	
19	月	<b>(祝)敬老の日</b>											
20	火	<b>音楽の都ウィーンの献立</b>											
20	火	くろさとうパン バックヘンデル やさいサラダ じゃがいものスープ		とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	くろさとうパン かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう		にゆうせいひん	619	26.0	19.3	2.2	
21	水	<b>お彼岸献立</b>											
21	水	きりこぶごはん あつやきたまご やさいのごまあえ だいこんのみそしる		とりにく みそ あつやきたまご こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ こんぶ	にんじん もやし ねぎ こまつな だいこん	ごはん さとう サラダあぶら ごま じゃがいも		さかなるい	635	26.7	19.4	2.4	
22	木	<b>お弁当の日 (1年生学習旅行)</b>											
23	金	<b>(祝)秋分の日</b>											
26	月	ぶたキムチどん ちゅうかスープ ラフランスゼリー		ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ もやし はくさいキムチつけ いら きくらげ たけのこ きくらげ ねぎ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら こんにやく さとう マロニー ゼリー		だいでせいひん	639	25.9	17.2	2.1	
27	火	ごもくうどん やさいのかきあげ はくさいのしおこんぶあえ なし		とりにく なると こんぶ あぶらあげ かつおぶし	にんじん なし こまつな きゅうり ねぎ はくさい	ソフトめん サラダあぶら こむぎこ		やさい	638	24.2	21.2	2.3	
28	水	むぎごはん さけのさんみやき こまつなのおひたし とんじる		さけ ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな もやし	むぎごはん さとう さとも はるさめ ごま こんにやく		たまごるい	652	30.5	20.6	2.1	
29	木	バンズパン エビカツ グリーンサラダ コーンポタージュ		えび	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	バンズパン バター サラダあぶら さとう パンこ こむぎこ		にくるい	672	24.3	18.6	2.6	
30	金	むぎごはん なつとう にくじゃが ごぼうサラダ		ぶたにく なつとう ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん ごぼう	むぎごはん サラダあぶら こんにやく じゃがいも さとう		やさい	698	31.9	19.4	2.7	

★ 今月の平均栄養量は、エネルギー660kcal、たんぱく質26.3g、脂質19.0g、食塩2.3gです。

★ 材料などの都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。